

## 1 IRA D'Urso

Valentina D'Urso  
Dipartimento di Psicologia Generale  
Università di Padova

### La rabbia: psicologia, linguaggio e senso comune

#### § 1. Elementi centrali della rabbia

Non vi sono dubbi che la rabbia sia un'emozione tipica, considerata primaria da tutte le teorie e perfino inclusa dalla religione cristiana fra i sette vizi capitali.

E' un'emozione centrale e prototipica perché in essa - forse più che in altri stati emotivi - è possibile identificare una chiara origine funzionale, antecedenti caratteristici, tipiche manifestazioni espressive, modificazioni fisiologiche costanti, specifiche tendenze all'azione.

Tra gli elementi che ne provano il carattere di emozione prototipica, c'è il fatto che essa è osservabile anche in bambini molto piccoli e in specie animali diverse dall'uomo.

Gli studi di psicologia infantile e comparata sono in questo caso di particolare interesse anche per la psicologia umana degli adulti, perché le manifestazioni di rabbia sono generalmente riprovate e quindi parzialmente inibite o comunque modificate dalla cultura. Di conseguenza alcuni tratti costitutivi delle espressioni di rabbia si possono osservare meglio in individui che non hanno ancora appreso (come i bambini), o che non apprenderanno (come alcuni animali), o che hanno disappreso (come alcuni malati di mente), la competenza emotiva che regola l'esibizione della rabbia (*display rules*).

La rabbia è una delle più precoci fra le emozioni, insieme al piacere e al dolore. Le due cause prototipiche sono la presenza di un ostacolo al soddisfacimento di un desiderio e l'imposizione di un danno fisico o psicologico. Se immaginiamo una situazione che simboleggia la rabbia, potremmo pensare al tentativo frustrato di liberarci da legami ingiusti che ci opprimono, o alla reazione verso qualcuno che maliziosamente ci toglie sotto al naso il cibo che ci spettava. In senso meno materiale, si prova rabbia ogni volta che sentiamo di essere minacciati sia nella nostra incolumità fisica che nella nostra immagine pubblica.

Le ricerche compiute sul comportamento di specie diverse dall'uomo ci hanno mostrato che l'ira e le frequenti manifestazioni aggressive che ne conseguono sono scatenate da motivi

direttamente legati alla sopravvivenza dell'individuo e dei piccoli, nonché alla difesa del cibo e del territorio.

Negli esseri umani, alla base dei motivi più spesso addotti per giustificare un'attacco di rabbia, c'è il desiderio di affermare la propria indipendenza e quello di migliorare la propria immagine, raddrizzando una situazione che ci fa torto e/o che ci sembra sbagliata.

Averill ha pubblicato nel 1982 una fondamentale ricerca sulla rabbia che ha costituito una pietra miliare per molti studi successivi e che non è mai stata smentita nei suoi risultati complessivi. Nell'ambito di questo studio, insieme empirico e teorico, ha molto spazio l'analisi circa le ragioni addotte e gli scopi che comunemente ci si prefigge di raggiungere manifestando l'ira. Averill ha trovato che esistono tre tipi di rabbia, ciascuno dei quali assolve a funzioni abbastanza diverse:

1. la rabbia *malevola*, che ha lo scopo di rompere o peggiorare i rapporti con l'altra persona, di vendicarsi per un torto subito e comunque per esprimere odio e disapprovazione.

2. la rabbia *costruttiva*, che tende a modificare il comportamento altrui, a rendere più stretta la relazione con la persona con cui ci si arrabbia, ad asserire la propria libertà e indipendenza, a ottenere che gli altri facciano qualcosa di utile a se stessi;

3. la rabbia *esplosiva*, che serve principalmente per dare sfogo alla tensione e manifestare l'aggressività, con le probabili funzioni aggiuntive di rompere il rapporto o di rivalersi per un torto subito.

Inoltre, sempre secondo Averill (op.cit) - dato confermato da molte altre fonti (si veda ad esempio Elster 1999) - la rabbia, come emozione forte, è abbastanza frequente; infatti, sette persone su otto dicono di avere provato vera collera almeno una o due volte nella settimana precedente, e diverse persone molto più spesso. Quando invece che di rabbia si parla di emozioni meno intense come l'irritazione, allora si raggiunge l'unanimità: tutti cioè dicono di avere sperimentato questi stati emotivi almeno una volta durante la settimana precedente, e la grande maggioranza almeno una volta al giorno.

### § 2. La rabbia nel corpo e nel comportamento

L'espressione mimica e corporea dell'ira che è stata osservata nei primati non umani per alcuni aspetti somiglia moltissimo a quella degli umani, fino a sembrarne quasi una caricatura. Negli animali il mostrare i denti, il ringhiare, l'aumento della massa di peli che si rizzano ha però una funzione precisa, quella cioè di tenere a bada o allontanare la presenza indesiderata. Si potrebbe pensare che la messa in scena dell'aggressività degli animali abbia una funzione analoga agli attacchi verbali degli esseri umani.

Gli animali manifestano ira e spesso attaccano quando qualcosa li spaventa, quando sono aggrediti da predatori, per avere la meglio sul rivale sessuale, per difendere i propri piccoli, per cacciare un intruso dal proprio territorio (Moyer, 1976).

Negli esseri umani, l'influsso culturale che si concretizza in primis nell'educazione esplicita e implicita che opera fin dalla nascita, incide profondamente sulle manifestazioni della rabbia, anche nelle sue forme più lievi di irritazione e di trasparente fastidio. Di fatto, la rabbia si presenta, a mio parere, come un buon esempio di costruzionismo emotivo (Harré, 1986); da una parte essa è l'emozione che più di ogni altra siamo stati indotti a controllare sia all'interno del vissuto che nelle sue manifestazioni osservabili; d'altra parte però è l'emozione che si differenzia maggiormente per genere, per età, per status sociale (Hess et alii, 2000)

Uno dei punti salienti ed espliciti dell'educazione dei bambini nella nostra cultura punta alla repressione della collera manifesta, e in molti casi vi è una pedagogia altrettanto esplicita che scoraggia anche i sentimenti di ira e acredine, invitando a lasciar perdere, a non prendersela tanto, a non farsi cattivo sangue, eccetera. In campo psicologico, sono molteplici gli approcci che tendono ad alleviare i disagi provocati dall'ira e dalle sue manifestazioni; il più recente si può ricondurre nell'ambito delle nozioni di competenza emotiva e di auto-efficacia emotiva (D'Urso, 1999), ma studi del genere si trovano già nell'ambito delle ricerche sul *mental control* (vedi, ad esempio, Tice e Baumeister, 1993). Vedremo in seguito se questa tendenza a consigliare la calma, ad una repressione consapevole dell'ira, siano sempre compatibili con le opinioni e le convinzioni diffuse nella cultura.

Proverbi e saggezza popolare accomunano spesso la collera ad una temporanea perdita della ragione, se non addirittura della vista ("Non ci ho visto più dalla rabbia"). Si ammette, nei discorsi comuni così come nelle aule dei tribunali, che una frase o un'azione scaturite da un attacco di collera siano da prendere come se l'autore non ne fosse interamente

responsabile. Quindi, se da una parte la collera si manifesta con palesi eccessi nel comportamento, d'altra parte la collera stessa li giustifica, (la collera è un'*attenuante* nel linguaggio giuridico) fino a trattarli come azioni compiute da una persona temporaneamente incapace di intendere e di volere.

Ora è indubbio che la repressione dell'aggressività sia di particolare utilità sociale, e a questo sono specialmente interessati tutti coloro che sono garanti dello stato di cose costituito e che da esso traggono vantaggio: dai genitori, ai professori, ai responsabili dell'ordine pubblico. Di questo interesse resta traccia nel termine 'insubordinazione', che denuncia come la vera colpa di chi si ribella è proprio quella di non accettare il proprio ruolo subordinato.

Per quanto dunque siano forti le pressioni contro la manifestazione della rabbia, essa ha una tipica espressione facciale, riconoscibilissima in tutte le culture studiate (Ekman e Oster, 1979). I movimenti tipici del viso sono l'aggrottare violento delle sopracciglia e lo scoprire e digrignare i denti, oppure lo stringere fortemente le labbra, mentre gli occhi appaiono lampeggianti. A seconda che si parli di collera fredda o calda, il resto del corpo può tendersi fin quasi all'immobilità o accentuare notevolmente l'attività motoria. Le sensazioni soggettive più comuni sono: calore, irrigidimento della muscolatura, irrequietezza estrema, paura di perdere il controllo. La voce molto spesso si alza di volume e di intensità, il tono può essere minaccioso o stridulo o sibilante.

Nell'organismo intervengono tutte quelle modificazioni che sono tipiche di una grande attivazione del sistema nervoso periferico, cioè accelerazione del battito cardiaco, aumento della tensione muscolare e della sudorazione, aumento della pressione arteriosa e irrorazione dei vasi sanguigni periferici. (Non c'è da stupirsi quindi che il colore associato con la collera sia il rosso e che 'rosso di collera' sia un'espressione presente in molte lingue). Queste modificazioni sono apparentemente funzionali al vissuto, che è di grande impulsività e di forte propensione ad agire, con modalità aggressive o di difesa.

La rabbia è dunque uno stato emotivo che crea nell'organismo un propellente energetico utilizzabile per passare alla via di fatto, siano queste azioni o, come fortunatamente accade più spesso, solo espressioni verbali. Come è stato da più parte dimostrato (vedi, ad esempio, Zillmann, 1993), la rabbia favorisce la produzione di catecolamine che a loro volta generano un'impressione di energia, di forza, addirittura una specie di benessere. A questo stato fisiologico, che rende agevole il passaggio alle vie di fatto, si unisce l'impressione di dover raddrizzare un torto, o punire un colpevole o comunque fare giustizia (e non dimentichiamo che le capacità cognitive di giudizio in questi stati emotivi sono notevolmente ottenebrate): ecco qui le principali 'ragioni' che spiegano perché nella rabbia si dicono e si fanno molte cose senza avere affatto 'ragione' di comportarsi così.

#### § 3. Il linguaggio della rabbia

'Rabbia' è una parola di un linguaggio naturale, non è un numero né un simbolo algebrico; quindi, come moltissime parole, racchiude una gamma di significati diversi, che possono inoltre variare a seconda del contesto, da persona a persona e nel corso del tempo. Il termine 'rabbia' ha dei sinonimi o quasi-sinonimi, come 'ira' e 'collera', ed è apparentato ad altri termini che fanno riferimento a stati emotivi analoghi seppure di intensità diversa. Ad esempio, con 'furore' indichiamo una rabbia accentuata, mentre 'irritazione' o 'corruccio' denotano una minore intensità dello stato d'animo.

Le parole che si riferiscono a stati emotivi sono, forse più di ogni altro termine, soggette a una grande plasticità e duttilità di uso, perché le emozioni e i sentimenti (in special modo quelli più complessi) sono fortemente influenzati dal contesto linguistico e non linguistico, si piegano allo stile comunicativo di chi le usa, seguono l'evolversi dei costumi e in particolare della morale.

Come sostiene la teoria della costruzione sociale delle emozioni (Harré, op. cit.), insieme all'educazione formale e all'esempio sociale, la lingua parlata da una comunità, non solo informa il comune sentire, ma contribuisce a creare la teoria popolare (o teoria ingenua) in ogni campo, e massimamente nel campo dei concetti che si riferiscono a stati emotivi. In breve, questa teoria ha dimostrato con l'autorevole sostegno di ricerche empiriche quanto sia profonda l'influenza della cultura e delle sue norme sulla competenza emotiva, quanto sia grande l'influenza del linguaggio sul modo di vivere, individuare e distinguere i diversi stati emotivi.

In questi ultimi decenni, la psicologia delle emozioni ha dato sempre maggiore importanza ai processi cognitivi implicati nella vita emotiva. Le teorie di alcuni autorevoli studiosi sostengono che la rappresentazione concettuale delle emozioni giochi un ruolo essenziale nei processi emotivi, anche se questa dinamica è inconscia o poco consapevole.

Mi sembra opportuna una breve digressione per precisare cosa intendo qui per processo cognitivo inconscio o inconsapevole. Non si tratta di un inconscio di tipo freudiano, che riguarda alcuni contenuti e modalità di funzionamento della mente, ma piuttosto di una sorta di opacità verso/dentro noi stessi, che interviene (sempre o quasi sempre) quando certi comportamenti sono diventati abituali o quando attribuiamo importanza al risultato delle nostre azioni piuttosto che ai meccanismi che le rendono possibili.

Per fare un esempio molto concreto: credo che ben pochi di noi siano consapevoli dei movimenti della bocca e della lingua necessari per articolare una certa frase, e non hanno la minima idea di quali muscoli mettano in moto per camminare; mentre invece la gente sa e - di solito - progetta quello che sta dicendo e dove sta andando. Insomma, noi siamo di solito abbastanza consapevoli dei contenuti della mente e degli scopi del nostro agire, ma inconsapevoli di come la mente e il corpo renda possibili le nostre conoscenze e le nostre azioni.

Veniamo al caso delle emozioni. Ogni singolo stato emotivo sarebbe organizzato attorno al concetto stesso di quella data emozione, rappresentato linguisticamente da un insieme di parole, dalla conoscenza di situazioni che producono l'emozione e infine dalla previsione delle reazioni che probabilmente ne seguiranno.

Alcuni considerano la rappresentazione concettuale della vita emotiva e delle singole emozioni come una sorta di teoria ingenua e mai del tutto esplicitata, che si impara dalla cultura in cui viviamo e che regola il nostro vissuto emotivo e il nostro comportamento, proprio come la grammatica regola il nostro modo di parlare e il galateo prescrive un certo modo di stare a tavola.

Attenzione: non tutte le teorie ingenuie hanno la stessa importanza. Le teorie, giuste o sbagliate, che hanno per oggetto fenomeni esterni all'oggetto di studio hanno nessuna o pochissima influenza sul fenomeno del quale si occupano; le nostre teorie ingenuie sulla mente e sul comportamento invece influenzano moltissimo quello che effettivamente sentiamo e facciamo. Con questo voglio dire che, ad esempio, quando tutti pensavano che il sole girasse intorno alla terra, questa convinzione non aveva la minima influenza sul moto reciproco dei due corpi celesti (o almeno così si crede oggi), mentre se io penso che lavorando fino a tardi dopo cena ad un tema appassionante poi avrò difficoltà ad addormentarmi, ciò probabilmente si verificherà puntualmente, come molte profezie che si auto-avverano. Se, al contrario, la mia

personale teoria delle emozioni è che si dorme bene quando si è soddisfatti del proprio lavoro, allora potrà godere sonni più tranquilli.

In campo cognitivo, questo effetto di auto-modellamento è stato abbondantemente dimostrato; in particolare, si è sottolineato come le prestazioni mnestiche di ogni individuo siano fortemente influenzate dalle capacità che ciascuno si attribuisce (questa conoscenza è chiamata 'metamemoria'). Ad esempio, se uno pensa di ricordare male i nomi propri, effettivamente farà più fatica di chi invece è convinto del contrario. Ma basterà convincerlo che invece le sue prestazioni sono normali o addirittura superiori alla media, perchè il suo ricordo effettivo dei nomi propri aumenti realmente.

Si diceva che le teorie ingenuie delle emozioni hanno un peso relevantissimo sul sentire individualmente l'esperienza emozionale e che nella formazione di queste teorie la lingua parlata ha un peso determinante. In psicologia questa posizione teorica ha una lunga tradizione ed è nota come 'relativismo linguistico'.

Alcuni famosi esperimenti, che risalgono agli anni Cinquanta e Sessanta, hanno dimostrato come, almeno in alcune circostanze, vi sia un'innegabile tendenza a percepire il mondo e le proprie esperienze intime in accordo con la forma della lingua materna. Si è visto, ad esempio, come gli individui che parlavano una lingua dove erano presenti moltissimi nomi che designavano i colori più diversi, fossero poi più bravi nel percepire delle differenze fra tasselli di colore, rispetto a coloro la cui lingua materna possedeva un insieme assai più limitato di termini che si riferivano alla scala cromatica.

In considerazione di tutto quanto detto fin'ora, ho trovato interessante occuparmi delle espressioni linguistiche connesse alle emozioni, convinta che la lingua è un'esperienza magistrale nel forgiare e nello svelare ciò che si pensa e si sente più comunemente. Questo effetto discende dalla struttura morfologica e grammaticale, ma soprattutto dalla ricchezza semantica di una lingua in un determinato campo di esperienza.

Nel caso nostro, la possibilità che una lingua offre di etichettare (*labeling*) un determinato stato emotivo, secondo dimensioni che possono comprendere l'intensità dell'emozione, la sua durata, il grado di piacevolezza/spiacevolezza, la sua ambiguità eccetera, facilitano dei vissuti psicologici più o meno precisi e differenziati. Come si diceva prima, anche le costruzioni grammaticali di una lingua, insieme al patrimonio di frasi fatte, proverbi, metafore e altre figure retoriche, sono forme che modellano il discorso interno e la comunicazione interpersonale, in alcuni casi in modo ancor più decisivo della disponibilità semantica.

Un interessante approccio alla comprensione delle emozioni attraverso il linguaggio è stato compiuto recentemente da Kovecses (1986, 1990). Kovecses sostiene che lo studio di ogni singola emozione debba contenere non solo la conoscenza proposizionale circa l'emozione in oggetto (cioè gli antecedenti tipici, le manifestazioni, il vissuto cosciente eccetera), ma soprattutto ciò che costituisce la parte più profonda dell'esperienza emotiva che nasce ed è nutrita dal linguaggio che usiamo quando parliamo di emozioni. Secondo Kovecses, questo scopo può essere raggiunto attraverso la raccolta e l'analisi delle varie espressioni linguistiche connesse con ogni emozione: le metafore, le metonimie, le espressioni idiomatiche, i proverbi eccetera.

Seguendo questo approccio lessicale allo studio sistematico del significato e dell'esperienza emotiva della rabbia, ho impostato la ricerca che qui presento.

Il metodo impiegato consisteva nel raccogliere le espressioni usate comunemente per descrivere stati emotivi connessi o analoghi alla rabbia. In pratica, diverse centinaia di persone, maschi e femmine, di lingua italiana, di età compresa dai 13 ai 72 anni (che preferisco chiamare 'informanti', seguendo la terminologia usata da antropologi e linguisti), sono stati pregati di elencare frasi comuni che si riferivano alla rabbia, modi di descrivere stati d'animo e/o comportamenti di rabbia, frasi fatte ed espressioni idiomatiche. Gli informanti

avevano a disposizione una mezz'ora per scrivere liberamente su un foglio, che veniva consegnato subito dopo.

Il *corpus* linguistico che ho ricavato comprende parecchie migliaia di espressioni del linguaggio parlato, idiomi, detti, metafore e altre figure retoriche che si associavano coscientemente al sentire comune della rabbia. Si tratta di un catalogo piuttosto ampio - anche se ovviamente incompleto - che rappresenta il modo in cui il linguaggio gira attorno alla rabbia. In queste frasi, alcune banali mentre altre presentano forme ricche e articolate, si definisce, si allude, si prescrive, si mette in guardia, si consiglia, si prevede, e così via.

Le espressioni che presento sono una selezione dalle migliaia che ho raccolto. Ognuna di esse è stata menzionata da almeno due informanti, anche se con minime differenze di forma. Sono stati tralasciati termini o espressioni che differivano solo per sfumature insignificanti. Sono state ugualmente espunte tutte le locuzioni - molto frequenti d'altronde - che esprimevano rabbia o aggressività, come ad esempio: 'Ti rompereì la faccia', 'Sei insopportabile'. Da parte mia, ho aggiunto alla raccolta poche citazioni letterarie di scrittori italiani che ricordavo e che mi avevano colpito; sono naturalmente individuabili perché è citato il loro autore.

Ho raggruppato queste espressioni in modo da rappresentare molti dei componenti che formano, a mio giudizio, il quadro della rabbia secondo l'approccio lessicale. Usando questo materiale come un insieme di elementi indiziari, ho dunque cercato di ricostruire quali forme e quali contenuti sono presenti nel concetto collettivo della rabbia.

### 3.1. Personificazione.

La rabbia mi assalì  
Lottavo contro la rabbia  
Ero pieno di rabbia  
Fui sopraffatto dall'ira  
La rabbia prese il sopravvento  
Lasciarsi trasportare dall'ira  
Cercò di tenere a freno la sua rabbia  
Una rabbia scatenata  
Era divorato dalla rabbia  
Tenne sotto controllo la spinta dell'ira  
Riuscì a moderare la sua rabbia  
A un certo momento perse la calma

### 3.2 Energia.

Ha incanalato la sua rabbia in una reazione costruttiva  
Rabbia accumulata da tempo  
Ira impetuosa e irrefrenabile  
Agire sotto la spinta dell'ira  
Abbassa la cresta

In questo gruppo di espressioni, che sono molto frequenti nel mio corpus, sono documentati gli effetti adrenalini di espansione, attività, forza.

3.3 Figurazioni metaforiche nelle quali, oltre l'energia, si fa riferimento ad altri sistemi, naturali o artificiali, che descrivono per analogia, modellano e forniscono una chiave di comprensione al meccanismo di funzionamento della rabbia.

Meteorologia.

L'incontro è stato tempestoso  
"Esci da qui!" Tuonò il professore  
Tempestava e batteva i pugni per la rabbia  
Ho l'animo in tempesta  
Ha tempestato tutto il giorno senza mai calmarsi

C'è anche la metafora inversa, o di ritorno:

La rabbia del vento  
Una tormenta di neve infuriava sulla montagna

Elemento gassoso che, aumentando di pressione, può arrivare fino allo scoppio.

La mia rabbia era compressa  
Sotto la pressione della rabbia  
Nei fumi della rabbia  
Ho i fumetti che mi escono dalle orecchie e dal naso  
Fumava dalla rabbia  
Esplosione di violenza fisica e verbale  
Sfogare la propria collera  
Esplosione di rabbia  
Scoppiare di rabbia  
La sua rabbia è svaporata  
Una rabbia impotente gli gonfiò il petto (Italo Svevo)

Elemento liquido che cresce e/o si riscalda fino a traboccare o a raggiungere il punto di ebollizione.

La sua rabbia montava  
Non ti scaldare  
Una sfuriata a caldo  
Traboccare di rabbia  
Ribollire di rabbia  
Aveva raggiunto il suo punto di ebollizione  
Ma vai a raffreddarti il cervello!  
Lascialo cuocere nel suo brodo

## 8 IRA D'Urso

La sua rabbia traboccò  
Un'ondata di collera  
Una scenata a caldo  
Fare sbollire l'ira  
Fumava di rabbia  
Nonostante la provocazione è rimasto freddo  
Mantieni il tuo sangue freddo anche se sei provocato  
Nei litigi, soprattutto freddezza  
La sua rabbia si stava acquetando

Metafora del fuoco.

Attizzare la rabbia  
Ero tutto infiammato  
L'ira lo infiammò  
Ha dato in escandescenze  
Nella discussione cominciarono a volare scintille  
Prese fuoco subito  
Sto bruciando di rabbia  
Estinguere l'ira

Meccanismo di attivazione brusco.

Sbottò e gliene disse quattro  
Gli fece una sfuriata  
Ebbe uno scatto d'ira  
E' saltato su come punto da uno scorpione  
Accesso di collera/d'ira/di furore  
Un attacco di rabbia  
Una botta di nervoso

Meccanismo di crescita graduale.

Montare in collera  
Sentivo la collera che montava dentro di me  
Stavo per arrivare al punto di rottura  
Mi accorsi che la sua irritazione aumentava  
L'irritazione iniziale si tramutò in collera

3.4 Manifestazioni esterne dell'ira che vengono implicitamente considerate in maniera analogica come misura dell'intensità dell'emozione. Vi è dunque implicita una relazione di metonimia perché dall'espressione si legge la causa interna, ovvero dal significante il significato.

Si stava scaldando a vista d'occhio



Mordersi le mani per la rabbia  
La sua faccia si era rannuvolata  
Gli saltò alla gola come per morderlo  
Per la gran rabbia si morse la lingua  
Fremea di rabbia  
Tremava di rabbia  
Lanciò uno sguardo torvo  
Era completamente sfigurato dall'ira  
Sbuffava per l'irritazione  
Digriagnare i denti dalla rabbia  
Rosso di rabbia  
Diventò rosso come un tacchino  
Mi sono sentita un gran rimescolio  
Lo stava azzannando  
La sua faccia divenne paonazza  
Ero tutta in fermento  
Si stava strozzando dalla rabbia  
Era completamente stravolto  
Schiumava di rabbia  
Il professore era assai alterato  
Faceva gesti minacciosi e scomposti  
Era sconvolto dalla collera  
Gridava e sembrava si stesse strangolando  
Era tremendamente agitato  
Non è proprio il caso che ti alteri tanto  
Squassato dalla collera  
L'ira traspariva dalla sua agitazione  
Si strappò i vestiti di dosso per la rabbia  
Mettere il muso

3.5 Modifiche nella percezione e nel corpo, con effetti sull'equilibrio fisico immediato e sulla salute.

Ero squassato dal furore  
Vedo rosso dalla rabbia  
Sentii che mi stavano scoppiando le vene  
Si mangia il fegato dalla rabbia  
Ho i nervi tesi  
Ho gli occhi fuori dalle orbita  
Non ci ho visto più dalla rabbia  
Ero accecato dall'ira  
Dalla rabbia mi sono venuti i capelli ritti  
Covare un furore assassino  
Sono nero di rabbia  
Schiattava di rabbia  
Mi consumavo dalla rabbia  
Sbavava di rabbia

Schiumava dall'ira  
Mi hai fatto rivoltare lo stomaco  
Dalla rabbia mi è venuto mal di stomaco  
Mi sento ribollire lo stomaco  
Mi viene il sangue alla testa  
Aveva il sangue agli occhi/gli occhi iniettati di sangue  
Farsi il sangue marcio  
Farsi il sangue cattivo  
Avvelenarsi il sangue  
Non ti fare venire un colpo  
Crepere di rabbia  
Con gli occhi fuori dalle orbite per la collera  
Dalla rabbia mi tremano le mani  
Gli montò il sangue alla testa  
Ero verde di bile  
Si sarà guastato il sangue per qualche rabbia con la serva  
(Italo Svevo)  
Era pallida, aveva gli occhi fissi e il viso contratto da un'ira chiusa (Camillo Sbarbaro)  
Divorava la sua rabbia (la Gertrude dei Promessi Sposi di A. Manzoni)  
Consuma dentro te con la tua rabbia (Dante Alighieri)  
Fra il canchero e la rabbia ci corre poco (Nicolò Tommaseo)

### 3.6 Effetti psicologici dell'ira.

Sembrava un cane rabbioso  
Sono diventato una belva  
Era inferocito  
Era una iena  
Essere inviperito  
Mi sono saltati i freni (metafora automobilistica, vedi anche fra le espressioni idiomatiche)  
Ho perso completamente i freni inibitori (idem)  
Essere fuor di sé dalla rabbia  
Non rispondo più di me stessa  
Quando fa così mi fa impazzire  
Mi ha preso una botta e non rispondevo più di me stessa  
Urlava come un pazzo  
E' andato fuori di testa  
Ero completamente isterica (riferito solo da donne e attribuito a donne, quindi mai completamente in senso figurato)  
Persi completamente la testa  
Un'ira forsennata  
Forsennato d'ira

3.7 Espressioni idiomatiche, quindi non solo metafore, metonimie, iperboli eccetera, ma anche figure del linguaggio fortemente convenzionalizzate, poco trasparenti e difficilmente scomponibili nei suoi elementi. Per la loro piena comprensione, è spesso necessario fare riferimento a sistemi alieni che ne consentono una lettura traslata. Si troveranno in questo gruppo un piccolo numero di espressioni presenti anche sotto altra voce: sono menzionate qui per il loro carattere di rimando e esperienze o sistemi ben formati, anche se talvolta distanti dall'esperienza emotiva.

Ho perso completamente i freni (metafora di conio automobilistico)

Mi girano i coglioni (riferito ai testicoli che dolgono se maltrattati o mal posizionati; detto anche da donne e riferito anche a donne)

Ho le palle girate (idem)

Ho i coglioni di traverso (idem)

Mi hai rotto le scatole (idem)

Mi sono rotta/o i coglioni (idem)

Mi sono proprio rotto/a (idem)

Mi stai sul cazzo (idem)

Sono incazzata/a (idem)

Sono incazzato/a nero (idem, per i due generi, con l'aggiunta di un'allusione al viso scuro della rabbia manifesta)

Mi sono venuti i cinque minuti (ira violenta e breve: breve perché violenta, violenta perché breve, chi sa?)

Il giorno dell'ira (il giorno del giudizio)

Porgere l'altra guancia (reagire ad un attacco non con ira ma con mansuetudine)

Calma e gesso (forse espressione dei giocatori di biliardo, che prima di un tiro difficile passano il gesso sulla punta della stecca)

Mi hanno fatto uscire dai gangheri (riferimento alle cerniere di armadi o finestre su cui si agganciano le imposte; se le imposte non sono escono dai gangheri non possono girare per aprirsi e chiudersi, da cui cattivo funzionamento)

Alzarsi col piede sbagliato (irritabilità insorta nottetempo per motivi ignoti ma che comporta fatalmente una maggiore propensione alla rabbia)

Sono nera (allusione al cipiglio del viso, che viene definito anche 'faccia scura')

Vedo rosso (inversione del rapporto fra l'arrossire di rabbia e il percepire il mondo attraverso il filtro della propria metamorfosi)

Ho un diavolo per capello (immagino che in una cultura cattolica i diavoli tirino e ispirino sentimenti ed azioni luciferine)

La tua insincerità ha gettato olio sul fuoco (vedi anche la metafora del fuoco, che viene alimentato dall'olio; qui si fa riferimento al meccanismo di *escalation* della rabbia, ben documentato da numerose ricerche empiriche)

Perdere le staffe (perdere il controllo del cavallo, che qui rappresenta il soggetto stesso)

Mi ha pestato i calli (una parte - materiale, corporale - per il tutto, cioè mi ha danneggiato, mi ha ferito psicologicamente)

Ho la luna di traverso/ho la luna storta (= sono di cattivo umore: anche gli elementi dell'universo come gli astri non sono nelle loro condizioni normali)

Ha dato in escandescenze (vedi la metafora del calore e del fuoco: le escandescenze, come le scintille sono il risultato di un attizzarsi della fiamma)

A furor di popolo (il popolo sembra aver natura irascibile e violenta; non è mai stata coniata l'espressione - pure plausibile linguisticamente - 'a furor di nobiltà' - in questo ceto abbiamo piuttosto 'noblesse oblige!')

Mangiare pane e rabbia (azione e sentire quotidiano, dunque continuo)

Cominci a darmi su i nervi ('i nervi'; così come il termine 'nervoso', traggono il loro significato di irritazione, sofferenza psichica eccetera da un'antichissima associazione fra il sistema nervoso non meglio specificato con stati d'animo negativi)

Ho i nervi a fior di pelle (idem)

Giovanni si è inalberato (c'è il significato di 'montare in alto', che si associa con l'espansione fisica propria dello stato di collera)

E' una testa calda (se fa riferimento al riscaldarsi negli stati di ira, starebbe a significare persona facile all'azione impulsiva e violenta)

Farò l'iradiddio (oppure l'ira di Dio') se non ti trovo a casa (è riportato dai sacri testi che la collera divina non è da sottovalutare: si pensi alla fine di Sodoma e Gomorra o al diluvio universale)

Facciamo due penne all'arrabbiata (popolare ricetta di sugo col peperoncino; penso si riferisca alla metafora del fuoco, del bruciare)

Essere ai ferri corti (si dice di due o più persone reciprocamente; si riferisce a un combattimento dove si usano pugnali o coltelli, meno cavallereschi delle sciabole e più atti a ferire gravemente; quindi essere in uno stadio di elevata bellicosità reciproca)

3.8 Teorie *in nuce* sulla relazione fra la rabbia manifesta, la rabbia controllata e il benessere psico-fisico.

Sfogarsi è come togliersi un peso dallo stomaco

Dopo la sfuriata mi sono sentito più leggero

Mi sono sfogato, così ho riacquistato la calma

Dopo essersi scaricato dalla rabbia poté riposare tranquillo

Urlare per sfogare la rabbia e vedere poi le cose nella giusta luce

Mi sono tenuto tutto dentro e mi è venuta l'ulcera

La rabbia fredda fa più male di una sfuriata a caldo

Ira santa, ira benedetta

Guardati dall'ira dell'uomo giusto

Rivolse la sua ira sulla prima persona che incontrò

Se la prese con me perchè a casa l'avevano fatto arrabbiare

Per la rabbia ho trascorso

Non prendere decisioni sotto la spinta dell'ira

Non ti arrabbiare, se no ti viene un accidente, un infarto, un colpo.

Se senti montare la collera, conta fino a dieci prima di parlare

Si accumula rabbia, umiliazione, ferocie, angosce, pianti, frenesie e alla fine ci si ritrova un cancro, una nefrite, un diabete, una sclerosi che ci annienta (Cesare Pavese)

...l'ira funesta che infiniti addusse lutti agli Achei (incipit dell'Iliade di Omero nella traduzione di Vincenzo Monti)

L'ira del Principe è come il tuono, se non porta fulmine almeno spaventa (Giuseppe Parini)

Rabbia insana ...pur cerca ove la sfoghi (Torquato Tasso)

Cosa si può concludere ragionevolmente dopo questa profluvie di parole (e che ovviamente costituiscono soltanto una parte del materiale raccolto)?

La prima cosa che mi sembra evidente è la grande produttività e creatività linguistica dispiegata per descrivere gli effetti interni ed esterni dell'ira - a conferma della frequenza e dell'importanza di questo stato emotivo.

La seconda osservazione riguarda il punto centrale della teoria popolare o ingenua ricavata mediante l'approccio lessicale: l'ira è un'entità autonoma, dotata di forza propria, che tende ad aumentare e a premere contro le pareti del nostro io. Se non trova una via di uscita verso l'esterno (cioè se non si manifesta in qualche modo), implode all'interno danneggiando la salute.

Questa opinione, che sembra molto radicata nella lingua - ne fa fede la ricchezza di variazioni sul tema - coesiste tranquillamente con un'altra teoria circa gli effetti della rabbia sulla salute: arrabbiarsi fa male, aumenta la pressione, può fare venire un colpo apoplettico o un attacco cardiaco.

Che dire dunque? Io non penso affatto che queste apparenti contraddizioni siano un segno di scarsa maturità culturale, al contrario.

A mio giudizio, la rilevanza personale e sociale del vissuto emotivo induce la lingua ad accogliere diversi punti di vista e a rispecchiare prospettive alternative. Per inclinare verso l'una o l'altra posizione molto dipende dalle circostanze: questa visione relativizzante e saggia non viene fuori perchè raccogliendo espressioni isolate le priviamo del loro contesto ambientale e linguistico; d'altra parte ciò non accade neppure a livello cognitivo.

Un punto è invece netto: l'ira è uno stato emotivo che diminuisce molto la nostra capacità di autocontrollo e di elaborazione cognitiva, è un motivo sufficiente per sragionare, rende simili alle fiere, autorizza e giustifica violenze di ogni genere. Questo è per me l'aspetto veramente pericoloso della teoria popolare perchè, come dicevo all'inizio, le nostre teorie sulle emozioni influenzano quello che di fatto sentiremo, e la nostra previsione degli effetti emotivi ci indurrà ad agire proprio come ci aspettiamo.

Penso che uno dei mali che la civiltà del Ventesimo Secolo non ha ridotto è la violenza dei singoli e dei gruppi. Un modo per cercare di contenerne la frequenza e la gravità potrebbe passare attraverso il cambiamento della concezione popolare dell'ira. Due sono i precetti base che vorrei diffondere: 1. si può evitare di arrabbiarsi e la persona emozionalmente matura sa come affrontare le situazioni di frustrazioni e di stress senza aggravarle con l'ira ; 2. quando ci si arrabbia si danneggia il proprio raziocinio, i propri rapporti sociali e il proprio sistema cardiocircolatorio.

#### § 4. Opinioni a confronto su rabbia e benessere.

In quest'ultima parte del lavoro si esporranno alcuni dati ricavati da un questionario riguardante la rabbia, in particolare i dati relativi alla parte che aveva per oggetto il rapporto fra rabbia e benessere fisico e psicologico.

Le persone che hanno riempito i questionari sono tutti volontari (cioè nessuno è stato retribuito per questa collaborazione); ho cercato persone che eseguissero questo compito abbastanza volentieri (o che almeno *iniziassero* a farlo volentieri).

Il questionario è stato compilato da 522 uomini e donne, appartenenti a tre gruppi di età. Per la ricerca che presento qui sono stati usati solo parte dei dati disponibili; infatti dal gruppo dei questionari validi e completi sono stati estratti casualmente 50 questionari per

ciascuno dei sottogruppi considerati, in modo da poter rendere intuitivamente comparabili i valori medi raccolti.

Possiamo quindi distinguere fra i volontari tre gruppi di età:

a) *Giovani* di età compresa fra i 18 e i 26 anni, quasi tutti studenti iscritti a varie Facoltà dell'Università di Padova (50 ragazze e 50 ragazzi).

b) *Adulti* di età compresa fra i 40 e i 50 anni, con scolarità medio-alta, cioè per un terzo laureati e per la metà diplomati; il rimanente 13% ha frequentato solo la scuola dell'obbligo. (50 donne e 50 uomini)

c) *Anziani* di età compresa fra i 65 e i 75 anni, residenti nella propria abitazione e in buone condizioni psico-fisiche. Il loro livello scolare è un pò inferiore a quello dei due gruppi precedenti; infatti solo il 22% possiede la laurea, il 46% sono diplomati mentre il resto del campione si è fermato alla scuola dell'obbligo (50 donne e 50 uomini).

Le differenze di scolarità sono - a mio giudizio - da attribuirsi quasi esclusivamente a ragioni anagrafiche; infatti l'ambiente sociale, il censo e lo stile di vita di tutti i volontari non differisce molto.

Tutti le persone che hanno partecipato a questa ricerca vivono nel Veneto. La buona omogeneità dell'ambiente di provenienza del campione è - a mio giudizio - particolarmente importante per poter saggiare le eventuali differenze fra i gruppi distinti per età e/o per genere.

Il questionario è stato presentato individualmente o a piccoli gruppi dopo che era stata accertata la buona disponibilità della persona a lavorare attentamente per almeno un'ora. Il questionario è stato riempito in presenza di uno sperimentatore, senza che venissero fornite ulteriori istruzioni o spiegazioni, a parte quelle incluse nel questionario stesso. Nel caso la persona chiedesse delle spiegazioni su una particolare voce, ci si limitava a ripetere il testo della domanda scritta, aggiungendo di "rispondere secondo la propria interpretazione".

La sola raccomandazione fatta anche a voce concerneva la completezza del questionario, in altre parole si sottolineava l'importanza di rispondere a tutte le domande.

Il tema generale del questionario era la rabbia e le domande erano divise in diversi gruppi.

Nel primo gruppo si chiedeva di rievocare una circostanza recente che aveva suscitato forte irritazione o rabbia. Si chiedeva quindi una breve relazione dell'episodio a cui seguivano alcune domande specifiche su: persona oggetto della rabbia e qualità del legame interpersonale, eventuali altre persone presenti, motivo addotto apertamente per sostenere l'ira, eventuali altri motivi non esplicitati, stato emotivo precedente lo scoppio di collera, eventuale ricorsività dell'episodio, manifestazioni proprie, reazioni dell'altro e/o di altri, esito immediato, esito a medio termine, eccetera.

La seconda parte del questionario aveva per oggetto le strategie adottate personalmente per controllare, mimetizzare, attutire e superare la rabbia, quando tale intervento si fosse ritenuto necessario. Si chiedeva se queste strategie si erano modificate col tempo, quali erano più efficaci nelle diverse circostanze, quali si sarebbero volute acquisire, quali si erano osservate più di frequente negli altri, eccetera.

Queste due parti del questionario non verranno qui esaminate perché gli argomenti esulano dal presente tema.

La terza parte del questionario era composta da affermazioni che avevano per oggetto le conseguenze fisiche e psicologiche di un'arrabbiatura sulla persona che prova questo stato emotivo - è inteso che tali conseguenze, su se stessi e/o sugli altri, sono presunte e costituiscono gli elementi e gli indizi dai quali si può desumere la teoria ingenua che lega la rabbia con le condizioni fisiche e di salute.

Le opinioni degli informanti si esprimevano attraverso il grado di approvazione o di dissenso a ciascuna affermazione che presentava un aspetto diverso della questione.

Questa, ad esempio, è una delle domande:

Lasciarsi andare alla rabbia fa male alla salute

Il parere dell'informante veniva espresso segnando una delle seguenti possibili alternative:

d'accordo \_  
parzialmente d'accordo \_  
incerto \_  
parzialmente contrario \_  
contrario \_

In particolare, si è cercato di mettere a fuoco e di rendere esplicite le diverse sfumature delle due facce della questione riguardante il rapporto fra rabbia e salute fisica, rabbia e benessere, controllo della rabbia e sue conseguenze psico-fisiche.

Nello stilare le domande, si sono tenute presenti sia i dati ricavati dall'indagine linguistica riportati nel paragrafo 3, sia alcuni elementi emersi da colloqui informali con persone interessate all'argomento, sia alcuni risultati di ricerche empiriche che avevano per oggetto il rapporto fra rabbia e salute.

Le domande vertevano quindi sulle conseguenze del controllo o della repressione della rabbia *versus* le conseguenze della sua libera espressione. Si è cercato in particolare di ottenere delle opinioni analitiche riguardo ad alcune generalizzazioni emerse dalla teoria ingenua ricavata dall'analisi linguistica.

Gli *items* della terza parte del questionario possono essere distinti in 'affermazioni critiche' e 'affermazioni pertinenti'. Come si ricorderà, nella teoria ingenua sono presenti alcuni elementi che appaiono chiaramente contraddittori: le affermazioni critiche hanno lo scopo di individuare meglio le opinioni non congruenti, cercare di quantificare le contraddizioni compresenti nello stesso gruppo di individui e, se possibile, formulare delle ipotesi sulle modalità cognitive impiegate per far coesistere l'adesione ad affermazioni apparentemente discrepanti.

La contraddizione, apparente o reale, fra credenze diffuse e contemporaneamente vigenti nella stesso ambiente, è fenomeno tipico della cultura rappresentata dai proverbi. Ma i proverbi, che vivono ciascuno una vita diciamo 'autonoma', poco si curano di mettersi d'accordo con la moltitudine di proverbi loro conterranei e coevi. Ad esempio: Chi fa da sé fa per tre *versus* L'unione fa la forza.

Più interessante è studiare non solo l'ampiezza delle eventuali discrepanze fra opinioni compresenti nello stesso sistema cognitivo, ma cercare di capire quali snodi, quali omissioni di rapporti, quali processi di particolarizzazione o di generalizzazione rendono volta a volta possibile un complesso cognitivo contraddittorio nel suo interno.

Le 'affermazioni pertinenti' che riguardavano questioni relative all'ira, avevano la funzione di elementi riempitivi e distrattivi (*fillers*), per evitare che fosse troppo evidente il fatto che alcune affermazioni erano l'una il contrario dell'altra. In pratica, le affermazioni critiche erano 12 mentre i *fillers* erano 14. I due tipi di affermazioni erano mescolate, facendo in modo che le opinioni contrapposte non fossero troppo vicine.

Un esempio di affermazione *filler* è il seguente:

Ci si arrabbia più facilmente quando si è stanchi

Sono state inoltre aggiunte due affermazioni palesemente insostenibili per accertare il grado di attendibilità delle risposte.

Questi due *items* sono stati considerati come una sorta di test di accuratezza; ho infatti scartato i questionario dove vi fosse la risposta 'd'accordo' anche ad una sola di queste due affermazioni.

Le persone si arrabbiano tutte con la stessa frequenza  
Non ci si arrabbia due volte per la stessa ragione

Qui di seguito sono elencate le dodici espressioni critiche , ognuna contrassegnata da una lettera e da un numero, che permetterà di riconoscerla nella tabella dei risultati. Le frasi contrassegnate dalla lettera C sono tutte affermazioni contrarie all'immediata manifestazione della rabbia; quelle contrassegnate dalle lettera F, al contrario, esprimono una posizione variamente favorevole.

C1. Lasciarsi andare alla rabbia fa male alla salute.  
C2. Controllare la rabbia aumenta il benessere fisico e l'equilibrio psicologico.  
C3. Imparare a controllare le proprie arrabbiate aiuta a vivere sani e sereni.  
C4. Le persone anziane o malate di cuore dovrebbero cercare di non arrabbiarsi.  
C5. Se non si fa niente per trattenere la rabbia si finisce col diventare degli arrabbiati cronici.  
C6. Trattenere e controllare le irritazioni quotidiane è il modo più sano ed equilibrato di reagire.

F1. E' meglio per la salute sfogare la rabbia, piuttosto che rodarsi dentro.  
F2. Se si cova a lungo la propria rabbia ci si avvelena il sangue  
F3. Le persone che nascondono o controllano la loro rabbia finiscono spesso con l'ammalarsi di ulcera o di altri malanni.  
F4. Se non si allenta la tensione manifestando la propria rabbia, questa può aumentare fino a farti stare male.  
F5. Sfogare la rabbia - quando ciò è possibile senza conseguenze - è il modo migliore per farsela passare.  
F6. Se non si manifesta subito l'irritazioni, si finisce poi per arrabbiarsi per delle piccolezze.

Gli *items* erano tutti espressi in forma positiva in modo che, tenendo presenti le normali tendenze all'acquiescenza e la difficoltà di produrre dei contro esempi, prevedevo di ottenere percentuali abbastanza elevate di risposte positive a tutte le affermazioni.

E dunque, poiché le affermazioni critiche erano in parte contraddittorie, era possibile avere una prima misura del grado di tolleranza alla contraddizione interna nell'ambito della teoria ingenua sugli effetti della rabbia.

L'elaborazione quantitativa dei questionari ha fornito tre tipi di dati riguardo a ciascuna affermazione critica: 1. il grado di adesione media nell'intero campione; 2. il grado di adesione media nei tre gruppi di età; 3. l'adesione media di uomini e donne sia nell'intero campione che nell'ambito di ciascun gruppo di età.

Come si è detto, non mi è sembrato opportuno riportare molti test statistici di significatività. Di fatto, la scelta dei volontari è stata fortemente condizionata dalle circostanze



e quindi i risultati, se parlano, devono parlare con la forza dei numeri evidenti e non con quella della significatività statistica. Inoltre, la ricerca ha carattere esplorativo e non mette a confronto delle ipotesi. Dunque, se vi sono differenze significative (e qui uso il termine nel suo significato corrente e non in quello statistico) queste dovrebbero vedersi 'ad occhio nudo' e non attraverso calcoli che - in questa fase della ricerca - avrebbero poco significato psicologico (anche se un corredo quantitativo convenzionale potrebbe far apparire 'più scientifico' il lavoro).

## §5. Risultati.

La valutazione quantitativa del grado di accordo per ciascuna affermazione critica e per ciascun partecipante è stato ottenuto assegnando a ciascuna risposta data un punteggio da 5 a 1. Precisamente, è stato assegnato il punteggio 5 per la risposta 'd'accordo', 4 per 'parzialmente d'accordo', 3 punti per 'incerto', 2 per 'parzialmente contrario', 1 punto per 'contrario'.

Accanto ad ogni affermazione critica verranno qui di seguito riportati i valori medi ottenuti in ciascuno dei gruppi considerati volta per volta.

Per comodità di analisi, le affermazioni verranno presentate in due raggruppamenti, sulla base dell'omogeneità di significato. Ricordo che si tratta di valori medi che vanno 'ritradotti' nei termini corrispondenti usati per rispondere alle domande del questionario. Per esempio, il valore massimo 5 (che come valore medio non si è mai ottenuto) corrisponde alla risposta 'd'accordo' e quello minimo è 1 che corrisponde a 'contrario'. I valori intermedi fra due numeri vanno interpretati come più vicino all'una o all'altra delle risposte a secondo della grandezza del decimale. Per esempio, se una media è 3,98, cioè molto vicina al 4, significa che in pratica la risposta media a quell'affermazione corrisponde a 'parzialmente d'accordo'.

Ho per prima cosa calcolato la media di tutti i punteggi di adesione rispettivamente per le sei affermazioni critiche contrarie alla manifestazione di rabbia (quelle contrassegnate con la lettera C) e per le sei affermazioni critiche favorevoli allo sfogo della rabbia (contrassegnate dalla lettera F). Questi sono i risultati, ottenuti - come si ricorderà - da un campione di 300 persone:

Accordo medio con le Affermazioni Contrarie: 4,46

Accordo medio con le Affermazioni Favorevoli: 4,81

Se proviamo a leggere queste cifre nei termini verbali delle risposte date, si deve concludere che entrambe le medie collocano la risposta fra il termine 'd'accordo' e il termine 'parzialmente d'accordo'. Però, mentre per le affermazioni contrarie si è più vicini al 'parzialmente d'accordo', per le affermazioni favorevoli si è decisamente molto vicini all'accordo pieno (la differenza è statisticamente significativa con  $p < 0.01$ ).

Nelle due tabelle che seguono (Tabelle 1 e 2) sono invece riportati analiticamente i dati medi di accordo riferiti a ciascuna frase da parte di ciascun gruppo. Come si potrà agevolmente osservare, non vi sono differenze rilevanti e sistematiche né fra persone di età diversa né di sesso diverso. Le pochissime significatività statistiche ritrovate (e mai con alfa rigoroso) non meritano di essere né menzionate né quindi commentate perché, a mio giudizio,

rientrano anch'esse nella previsione di casualità. (Non dimentichiamo che fissare un'alfa allo 0.5 significa che almeno in un caso su venti si otterrà un valore di significatività dovuto solo al caso.)

Inserire press'a poco qui le

TABELLA 1

TABELLA 2

## §6. Conclusioni.

Quale conclusione possiamo trarre da quest' ultima parte della ricerca? E' certo soddisfacente il fatto che, anche usando il metodo delle domande dirette del questionario, si ritrovi la contraddizione che avevamo osservato attraverso l'analisi lessicale. Come si è detto però, trattandosi di opinioni diffuse fra la gente comune e di teorie ingenue, invece che definirle contraddizioni - definizione adatta ai ragionamenti formali o ad argomentazioni che provengono da fonti uniche ed individuabili - mi sembra più giusto parlare di compresenza di opinioni apparentemente in contrasto. Esse dunque possono ben rivelarsi come contenenti tutte una parte di quella verità del senso comune che, come nei proverbi, risulta distribuita in maniera disomogenea e non coerente, proprio come nella 'saggezza popolare dei proverbi'

Non vi è però una distribuzione perfettamente equa fra le opinioni favorevoli e quelle contrarie alla manifestazione immediata della rabbia. Così come sembrava che si potesse concludere in base alla frequenza delle espressioni raccolte per l'analisi lessicale, anche basandoci su questa parte del questionario, sembra che nella teoria popolare sia più forte la tendenza a consigliare una manifestazione della rabbia allo scopo di mantenersi in buona salute.

Sarebbe interessante ripetere questo tipo di indagine in culture diverse, in particolare nella cultura giapponese e in altre che inibiscono molto severamente la manifestazione di ogni emozione negativa, pena la perdita dello status di adulto integrato con le norme sociali vigenti.

Sarebbe altrettanto, se non addirittura più interessante, poter disporre di dati analoghi raccolti con lo stesso metodo e nello stesso ambiente ma, diciamo cinquant'anni fa, quando l'educazione era meno permissiva di oggi, il comportamento pubblico della borghesia più formale e la psicologia meno volgarizzata. Dico proprio volgarizzata e non conosciuta correttamente perchè, come è ormai opinione accertata in ambito scientifico in base a dati sperimentali già citati, sembra proprio che la manifestazione della rabbia non fa che aumentarla. Di conseguenza, una corretta psicologia della salute dovrebbe considerare l'emozione della rabbia come un fattore di rischio specie per individui con problemi di tipo pressorio e cardio-circolatorio; di conseguenza invece che favorire l'immediata manifestazione dell'emozione sarebbe salutare impostare un programma di prevenzione dello stato irritativo.

## Bibliografia

- D'URSO, V. (1999), Galateo delle emozioni. *Psicologia e società*, XXV, 25-40.
- EKMAN, P. & OSTER, H. (1979). Facial expressions of emotions. *Annual Review of Psychology*, 30, 527-554.
- HARRE' R. (1986). *The social construction of emotion*. Oxford, Blackwell.
- HESS, U., SENEAL, S, KIROUAK, G., HERRERA, P., PHILIPPOT, P., KLECK, R.E. (2000). Guilty women and angry men: Gender stereotypes regarding the expression of emotions. *Cognition and Emotion*, 2000. 4, 514-531.
- KOVECSES, Z. (1986). *Metaphors of anger, pride, and love: A lexical approach*. Amsterdam, John Benjamins
- KOVECSES, Z. (1990). *Emotion concept*. New York, Springer Verlag
- MOYER, K.E. (1976). *The psychobiology of aggression*. New York, Harper & Row.
- TICE, D.M. & BAUMEISTER, R.F. (1993). Controlling anger: Self-induced emotion changes, in Daniel Wegner e James Pennebaker (eds) *Handbook of Mental Control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- ZILLMANN, D. (1993). Mental control of angry aggression. In Daniel Wegner e James Pennebaker (eds) *Handbook of Mental Control*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

## Riassunto

Il lavoro è diviso in tre parti. La prima parte presenta i dati più rilevanti della psicologia scientifica sull'emozione di rabbia, con particolare attenzione alla manifestazione fisica, alle conseguenze nel corpo e al rapporto fra rabbia e salute.

Nella seconda parte vengono presentate in modo organico numerosissime espressioni correnti circa la rabbia, proverbi, metafore, modi di dire eccetera, raccolte presso diverse centinaia di informanti adulti di lingua italiana. Questo corpus linguistico è organizzato in modo da delineare una teoria popolare dell'ira, delle sue cause e conseguenze, del decorso tipico e delle migliori strategie per affrontare la circostanza.

La terza sezione parte dall'osservazione che la teoria popolare dell'ira è particolarmente ambigua e contraddittoria riguardo alla questione se sia più o meno salutare controllare l'ira, ovvero lasciarla defluire liberamente e immediatamente. Si è dunque effettuata un'indagine su 300 persone, uomini e donne, giovani, adulti e anziani, per saggiare il loro grado di adesione esplicita a diverse affermazioni che rappresentavano le due opposte posizioni.

Nelle conclusioni si osserva che vi è un forte analogia fra le teorie popolari espresse attraverso il linguaggio e le opinioni formalmente sostenute: con entrambi i metodi si rileva una coesistenza pacifica di modi di pensare diversi, se non decisamente opposti, su questo argomento.

#### Abstract

Basic experimental results about anger, especially: 1. those dealing with expressions of emotion in the whole body, and 2. Research investigating different strategies of coping with anger and their impact on health, are presented in the introduction.

The second section consists of a linguistic corpus of phrases, proverbs, metaphors having at their core the experience of anger, collected among several hundreds of informants. The structuring of such a corpus let it possible to outline a rich folk theory of anger. An issue of special relevance in the folk theory, namely whether or not the free floating of anger is beneficial for health, is investigated with a questionnaire filled by 300 subject. The results are presented and analysed in the third section. The conclusion is that both kind of data points out the cohesistence of quite opposite views in current folk theory about anger.

#### Résumé

Dans la première partie du travail on analyse les plus important données obtenues avec des méthodes empiriques à propos de l'émotion de colère, particulièrement dans l'événement de son expression avec le corps entier, expérience celle-ci qui pourrait constituer un danger pour la santé physique.

La deuxième partie présente un corpus linguistique composé de phrases, proverbes, métaphores qui ont tous la colère comme sujet. Ce corpus, rassemblé par plusieurs centaines d'informants, a été structuré autour des thèmes capitales et peut être considéré comme l'esquisse d'une théorie naïve de l'émotion de colère.

Un intérêt particulier a été dévoué aux idées courantes qui mettent en relation la santé physique avec les immédiates manifestations de colère. Ce dernier thème a été investigué par le moyen d'un questionnaire, qui a été rempli par 300 sujets; la troisième partie présente et analyse leur réponses. Dans la conclusion on discute la singulière cohérence entre données obtenues avec méthodes si différentes, tandis que les théories mêmes qui en sortent présentent des incohérences significatives.

Tabella 1. Medie dei punteggi assegnati da ciascun gruppo a ciascuna delle frasi C ("Contrarie").

	C1	C2	C3	C4	C5	C6
Tutto il Campione	4.37	3.80	4.51	4.85	4.70	4.56
Tutti gli Uomini	4.35	3.69	4.56	4.80	4.70	4.39
Uomini Giovani	4.12	3.21	4.14	4.89	4.67	4.12
Uomini Adulti	4.42	3.87	4.67	4.87	4.78	4.63
Uomini Anziani	4.51	4.00	4.87	4.65	4.65	4.42
Tutte le Donne	4.40	3.91	4.45	4.90	4.69	4.73
Donne Giovani	4.06	3.45	4.55	4.85	4.87	4.73
Donne Adulte	4.50	4.12	4.23	4.95	4.84	4.65
Donne Anziane	4.64	4.17	4.57	4.91	4.35	4.81
Tutti i Giovani	4.09	3.33	4.35	4.87	4.67	4.43
Tutti gli Adulti	4.43	3.99	4.45	4.91	4.81	4.64
Tutti gli Anziani	4.59	4.08	4.72	4.78	4.50	4.62

Tabella 2. Media dei punteggi assegnati da ciascun gruppo a ciascuna delle frasi F ("Favorevoli")

	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Tutto il Campione	4.86	4.73	4.82	4.80	4.77	4.86
Tutti gli Uomini	4.87	4.64	4.81	4.78	4.75	4.85
Uomini Giovani	4.94	4.65	4.86	4.86	4.75	4.87
Uomini Adulti	4.87	4.37	4.89	4.79	4.69	4.91
Uomini Anziani	4.81	4.89	4.68	4.68	4.81	4.78
Tutte le Donne	4.86	4.81	4.82	4.81	4.79	4.86
Donne Giovani	4.96	4.78	4.75	4.76	4.72	4.89
Donne Adulte	4.78	4.89	4.88	4.78	4.86	4.90
Donne Anziane	4.85	4.76	4.84	4.88	4.79	4.79
Tutti i Giovani	4.95	4.72	4.81	4.81	4.74	4.88
Tutti gli Adulti	4.83	4.63	4.88	4.78	4.78	4.90
Tutti gli Anziani	4.83	4.83	4.76	4.78	4.80	4.78